อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ

คุณแม่พลับ ศรีพัด จ.ช.

ณ เมรุวัดบางพลีใหญ่กลาง

ต.บางพลีใหญ่ อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๒

อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ

คุณแม่พลับ ศรีพัด จ.ช.

ณ เมรุวัดบางพลีใหญ่กลาง

ต.บางพลีใหญ่ อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๒

พิมพ์ที่ หจก. อักษรธเนศวร 189 ถ.บำรุงเมือง ต.สำราญราษฎร์ กทม.
นายสมภพ เลิศเพชรพันธ์ ผู้พิมพ์โฆษณา โทร. 225-9303, 222-2520



(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๑๖๘๙ สำนักพระราชวัง

๒๕ มกราคม ๒๕๓๒

พระราชทานเพลิงศพ นางพลับ ศรีพัด จ.ช. บุคคลผู้ทำคุณประโยชน์ ณ เมรุวัดบางพลีใหญ่กลาง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

วันเสาร์ ที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๒ เวลา ๑๖.๓๐ น. พระราชทานเพลิง

อุดมศักดิ์ พิมพ์

ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางพลับ ศรีพัด เพื่อทราบ.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง

โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง



นางพลับ ศรีพัด

ชาตะ ๕ กันยายน ๒๔๕๑

มรณะ ๔ กันยายน ๒๕๓๑

อายุ ๘๐ ปี



นางพลับ ศรีพัด
รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์จัตุรถาภรณ์ช้างเผือก
ปี พ.ศ. ๒๕๒๕

ไม่ประมาทในการทำบุญเสมอ

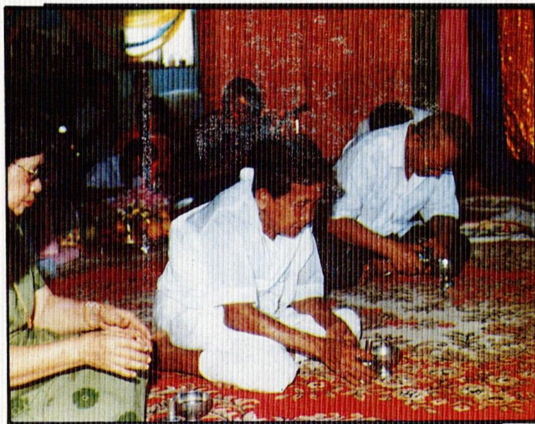


คุณแม่พลับกำลังใส่บาตรพระลูกชาย ในงานบวชชีปฏิบัติธรรม วัดบางพลีใหญ่กลาง

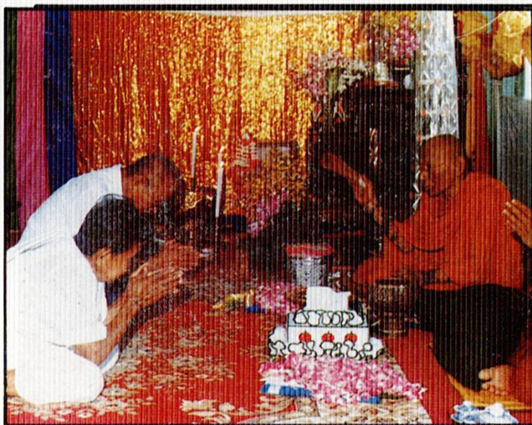


คุณแม่พลับกำลังถวายอาหารแด่พระราชธรรมภาณี (กิตติวุฑโฒภิกฺขุ)

ตั้งจิตอุทิศแน่วแน่แผ่กุศลให้แก่สัตว์ทั้งหลาย



คุณพ่อวาง และแม่พลับ กำลังกรวดน้ำในงานทำบุญอายุ ๘๐ ปี เมื่อ ๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๑



รับน้ำพุทธมนต์จากพระครูโสภณธรรมาภรณ์ เจ้าอาวาสวัดบางพลีใหญ่กลาง

วาระสุดท้ายของคุณแม่พลับ ศรีพัด



คุณพ่อวางกำลังรดน้ำเป็นวาระสุดท้ายให้แก่คุณแม่พลับ



ขอโยมจงไปสู่สุคติด้วยบุญของโยมเถิด
พระครูพิศาลวุฒิกิจ กำลังรดน้ำให้แก่คุณโยมแม่บังเกิดเกล้าโดยความเคารพ

ความรักกับการพลัดพราก เป็นของคู่กัน ลูกทุกคนรู้ดี



พ่อวางและบุตร-ธิดา ต่อหน้าศพของคุณแม่พลับ

คนมีบุญมีลูกหลานมาก



บุตร-ธิดาและหลานของคุณแม่พลับ

คุณแม่พลับจากไปแล้ว ไม่กลับมา

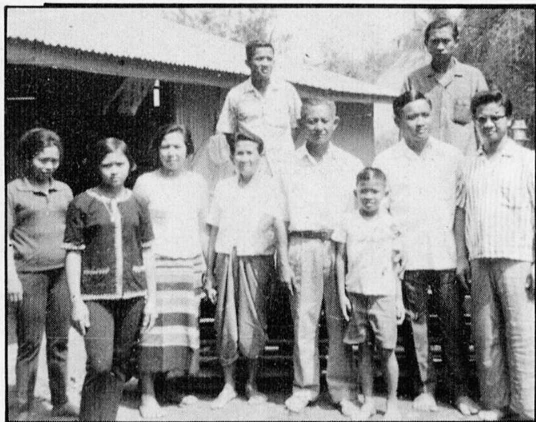


ลูกหลานกำลังเตรียมเอาศพของคุณแม่พลับใส่หีบ เพื่อบำเพ็ญกุศลต่อไป



คุณแม่พลับมีศรัทธาในการบวชชีปฏิบัติธรรมมาก

เมื่อลูกมากันพร้อมหน้าก็ทำให้เกิดความสุขในครอบครัว



ชีวิตในครอบครัวของคุณแม่พลับในสมัยก่อนนั้น



พ่อ-แม่ บุตร-ธิดา และหลาน ๆ

คำนำ

หนังสืออนุสรณ์เล่มนี้จัดพิมพ์ขึ้นเนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณแม่พลับ ศรีพัด จ.ช. ซึ่งได้มรณะไปแล้ว แต่คุณแม่พลับได้เป็นผู้ที่สร้างคุณความดีไว้แก่พระศาสนาและวัดไว้มากพอสมควร เพื่อเป็นเกียรติแก่ผู้ตาย และลูกหลาน อาตมาจึงได้เขียนขึ้นเพื่อให้แขกและท่านผู้มีเกียรติที่มาในงานพระราชทานเพลิงครั้งนี้ ได้ทราบประวัติและความเป็นมาในชีวิตแต่หนหลังของคุณแม่พลับ และในหนังสือเล่มนี้ยังมีคำสมาทานวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับผู้ที่สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา จะเป็นคู่มือในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างดี

อาศัยเหตุนี้อาตมาจึงได้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อเป็นที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิง หากจะมีการขาดตกบกพร่องไปบ้างก็ต้องขออภัยด้วย เจ้าภาพต้องขออภัยที่แจกการ์ดและส่งการ์ดไปไม่ทั่วถึง เจ้าภาพขอขอบใจ ขอบคุณแขกและท่านผู้มีเกียรติทุกท่านที่ให้เกียรติมาในงานพระราชทานเพลิงครั้งนี้

ขอให้ทุกท่านจงเจริญด้วยอายุ วรรณ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติจงทุกประการเทอญ

พระครูพิศาลวุฒิกิจ

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบางพลีใหญ่กลาง

ผู้จัดทำ

ประวัติคุณแม่พลับ ศรีพัด

คุณแม่พลับ ศรีพัด เป็นบุตรของคุณพ่อแผล๋ว และคุณแม่พร้อม บุญเรือง เกิดเมื่อพ.ศ. ๒๔๕๑ ที่บ้านคลองบางเสือตาย ตำบลบางพลีใหญ่ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันรวม ๙ คน คือ.-

๑. นายวัย บุญเรือง

๒. นายวิง บุญเรือง

๓. นางวอน บุญประเสริฐ

๔. นางพยอม วัดอ่อน

๕. นางกัน ปั้นบุญชู

๖. นางเสม นิลรัตน์

๗. นางพลับ ศรีพัด

๘. นายพร บุญเรือง

๙. นายพัน บุญเรือง

คุณแม่พลับสมรสกับคุณพ่อวาง ศรีพัด มาเป็นเวลานานถึง ๖๐ ปี มีบุตร ธิดา รวม ๙ คนด้วยกัน คือ.-

๑. ด.ต.เฉลิม ศรีพัด

๒. พ.จ.ท.เฉวียง ศรีพัด

๓. นายสวง ศรีพัด

๔. นายวินัย ศรีพัด (ถึงแก่กรรม)

๕. พระครูพิศาลวุฒิกิจ (จำนงค์) ศรีพัด

๖. นายมังกร ศรีพัด

๗. นางพิบูลย์ ชมมาลี

๘. พ.อ.ปรีชา ศรีพัด

๙. นางประทิน ไล้สุวรรณ

คุณแม่พลับได้อยู่กินเป็นสามีภรรยากันมากับคุณพ่อวางตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี ช่วยกันทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยความขยันขันแข็ง คุณแม่เป็นชาวนามาแต่กำเนิด จึงมีความอดทนในการทำงานเพื่อเลี้ยงลูกอันจะเกิดตามมาในภายหลัง ในระยะเริ่มต้นชีวิตต้องลำบากมาก เพราะลูกยังเล็กยังช่วยทำอะไรก็ไม่ได้ พ่อแม่ออกไปทำนาในตอนเช้าก็ต้องเอาลูกไปฝากไว้กับคุณย่า กลับจากการทำนาในตอนเย็นจึงมารับกลับบ้าน คุณพ่อก็เริ่มเป็นหมอรักษาไข้ เนื่องจากได้เล่าเรียนมาจากคุณปู่ รักษาแบบช่วยเหลือสงเคราะห์บ้าง ได้เงินบ้างก็ได้บุญคุณบ้าง พอช่วยเหลือในครอบครัวให้มีความสุขความเจริญได้ ในระยะต่อมาเมื่อลูกโตขึ้นก็ได้ช่วยพ่อแม่ทำงาน อาศัยที่คุณแม่เป็นคนประหยัดจึงสามารถสร้างฐานะของครอบครัวให้เจริญมั่งมีขึ้นได้ คุณแม่พลับเป็นคนมีเมตตาช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ มีความรักลูกทุกคนมาก ส่งลูกให้เข้าศึกษาเล่าเรียนในชั้นมัธยมและสูงขึ้นไปตามที่ลูกแต่ละคนประสงค์ ให้ลูกได้เป็นตำรวจ ทหาร ทนายความ พ่อค้า เป็นพระสงฆ์ชั้นสัญญาบัตร ลูกทุกคนสามารถเลี้ยงตนเองได้และมีฐานะดี

คุณแม่พลับเป็นคนสนใจในการทำบุญทำกุศลมาก ให้ความ

อุปถัมภ์แก่วัดต่าง ๆ เช่นบริจาคเงินสร้างโบสถ์ สร้างศาลา สร้างวิหาร ตลอดถึงการถวายผ้าป่า ทอดกฐิน เฉพาะอย่างยิ่งคือการถวายผ้าอาบน้ำฝนแก่พระสงฆ์ทั้งวัด คุณแม่กระทำเป็นประจำทุก ๆ ปี บริจาคเงินสร้างประตูโบสถ์วัดวังหินที่พิมาย จ.นครราชสีมา สร้างศาลาปฏิบัติพระกัมมัฏฐานวัดบางพลีใหญ่กลาง สร้างวิหารรอบโบสถ์วัดบางพลีใหญ่กลางเพื่อเป็นที่พักของพระสงฆ์และผู้ปฏิบัติธรรม นอกจากนั้นยังสนใจในการทำบุญให้ทานมาก คุณแม่รักษาศีลอุโบสถมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๐ เศษ และได้ปฏิบัติพระ-กัมมัฏฐานมาตั้งแต่พ.ศ. ๒๕๐๙ ตลอดมาจนถึงปัจจุบัน จึงทำให้เป็นคนที่มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนามาก คุณแม่ได้เดินทางไปบำเพ็ญกุศลตามต่างจังหวัดอยู่เสมอ ๆ เช่นไปทอดกฐิน ผ้าป่าทางภาคเหนือ มีจังหวัดลำพูน เชียงใหม่ เชียงราย ทางภาคตะวันออกก็มีจังหวัดระยอง จันทบุรี และยังมีจังหวัดราชบุรี คุณแม่ได้เป็นเจ้าภาพทอดกฐินถึง ๑๐ วัด คือ.-

๑. วัดบางพลีใหญ่กลาง สมุทรปราการ (๒ ครั้ง)
๒. วัดศรีวารีน้อย สมุทรปราการ
๓. วัดบ้านลาง ระยอง (๒ ครั้ง)
๔. วัดบ้านฆ้อง ราชบุรี
๕. วัดโป่งแรด จันทบุรี
๖. วัดศรีเมือง จันทบุรี
๗. วัดหัวขัว ลำพูน
๘. วัดป่าแดด ลำพูน

๙. วัดกาสัย อ่างทอง

๑๐. วัดหัวเรือ อุบลราชธานี

ในการไปเป็นเจ้าภาพทอดกฐินนั้นโยมได้บริจาคเงินเข้าวัดมากบ้างน้อยบ้างตามสมควร บางวัดก็ ๕๐,๐๐๐ บาท บางวัดก็ ๔๐,๐๐๐ บาท เพื่อเป็นการบำรุงวัดเหล่านั้นให้เจริญขึ้น เพราะโยมเป็นคนที่มีความเลื่อมใสในพุทธศาสนามาก เป็นคนที่มีความเสียสละให้ความช่วยเหลือและสงเคราะห์ญาติพี่น้องอยู่เสมอ เมื่อพี่น้องมีเรื่องเดือดร้อนใจก็จะให้ความอุปการะเป็นประจำ การเลี้ยงลูกเป็นสิ่งสำคัญ โยมเป็นคนโชคดีมีลูกชายหญิงถึง ๙ คน เป็นมงคลดี โยมเลี้ยงลูกได้ดีมาก ให้ลูกมีความขยันและอดทน และให้ลูกทุกคนมีความเคารพกันในหมู่พี่น้อง เช่น น้องทุกคนจะเคารพพี่ พี่จะต้องรักน้องทุกคน ไม่ให้ทะเลาะวิวาทกันให้สามัคคีกันและช่วยเหลือกัน โยมสอนให้ลูกทุกคนหัดพึ่งตนเองและช่วยเหลือตัวเองได้ โยมจะสอนให้ลูกทุกคนรู้จักหุงหากินเองได้โดยไม่ต้องพึ่งคนอื่นมากนัก เช่นเวลาลูกอยู่บ้านไม่ได้ทำอะไรโยมจะให้ลูกหุงหากินเอง แต่ถ้าไปทำงาน โยมจะหุงหาอาหารให้ อีกอย่างหนึ่งโยมชอบใส่บาตรพระเป็นประจำและสอนให้ลูกทุกคนหัดใส่บาตรด้วย สอนให้ลูกทุกคนไม่ติดในอบายมุข เช่น สุรา การพนัน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นสมบัติอันสำคัญที่ให้แก่ลูกเป็นสมบัติภายใน ถ้าลูกไม่มีคุณสมบัติต่อไปลูกจะลำบากเหมือนคำพูดที่โยมผู้ชายเคยพูดไว้ว่า "ตอนนี้ไม่เรียนไม่หัดทำไว้ ต่อไปจะต้องไปไหว้คนอื่นเขาเพื่อให้เขาทำให้"

ในระยะที่อายุมากขึ้นนี้โยมจะสนใจในการมาค้างวัดถือศีล

อุโบสถเป็นประจำตั้งแต่อายุ ๕๐ ปีเรื่อยมา โยมตั้งใจเรียนพระ-กัมมัฏฐานทั้งสมถะและวิปัสสนา โยมจะปฏิบัติเป็นประจำทั้งยังชวนคนโน้นคนนี้ให้มารักษาศีลปฏิบัติธรรมมากขึ้น สังเกตดูว่าถ้าวันพระใดโยมไม่มาวัด คนอื่นก็จะพลอยหยุดไปด้วย เพราะเหตุว่าขาดผู้นำ โยมเป็นคนสำคัญในการนำคนให้ไปทำกุศลที่วัด เป็นตัวอย่างที่ดีของญาติพี่น้องทั้งหลาย ญาติพี่น้องทุกคนให้ความเคารพนับถือมาก โยมมีศรัทธาเป็นเจ้าภาพบวชลูกหลานเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาถึง ๑๑ รูป ในระยะที่ทางวัดมีการบวชชีปฏิบัติธรรมมาตั้งแต่พ.ศ. ๒๕๐๙ เป็นต้นมา มีผู้มาบวชชีมากขึ้น โยมได้เป็นผู้อุปถัมภ์เลี้ยงชีเรื่อยมาปีละ ๒ ครั้ง คือกลางเดือน ๓ และกลางเดือน ๖ ตั้งแต่จำนวน ๑๙ คนมาจนถึงปัจจุบันนี้มีผู้มาบวชกันมากถึงคราวละ ๖๐๐-๑,๐๐๐ คนเศษ โยมไม่เคยบ่นและย่อท้อ แม้กระทั่งเมื่อปีพ.ศ. ๒๕๒๙ มีการเลี้ยงพระในงานสรวมเกตุพระนอน โยมก็บริจาคเงินถวายพระถึง ๒๕๐,๐๐๐ บาทเศษ ด้วยความเต็มใจอย่างยิ่งและมีความภูมิใจเป็นอย่างมากที่ได้ทำบุญเลี้ยงพระมาก ๆ ซึ่งเป็นการยากมากที่จะได้มีโอกาสเลี้ยงพระอย่างนี้ นับว่าเป็นการทำบุญที่ยิ่งใหญ่มาก นอกจากนี้โยมยังเป็นผู้ที่มีศรัทธาในการสร้างพระนอนใหญ่ ถึงกับขายที่ดินที่นาประมาณ ๓๐ ไร่เศษเป็นเงินจำนวน ๘,๐๐๐,๐๐๐ บาท (แปดล้านบาทเศษ) เอาเงินจำนวนนี้สร้างพระหมด เพราะเป็นผู้ที่มีศรัทธาที่มั่นคงไม่หวั่นไหวในเรื่องทำบุญ นับว่าเป็นตัวอย่างที่ดีของลูกหลานทั้งหลายที่จะเอาเป็นตัวอย่าง ในบั้นปลายของชีวิต โยมเป็นแม่ที่ดีของลูกได้แบ่งทรัพย์สมบัติให้แก่ลูก ๆ มีที่นา

แบ่งให้แก่ลูกกันคนละ ๕ ไร่ ๗ ไร่ มากน้อยตามสมควร เพื่อให้ลูกมีที่อยู่ที่ทำมาหากินโดยไม่ลำบาก เป็นการทำหน้าที่ของพ่อแม่โดยสมบูรณ์ ให้ความรู้ให้ทรัพย์ตลอดทั้งให้ความดีเป็นเกียรติแก่ลูกด้วย โดยลูกไม่ต้องไปอายใคร ๆ ว่าเป็นคนไม่มีฐานะ โยมแม่เป็นพรหมของลูกจริง ๆ ให้ความรักเหมือนกันหมด ไม่มีความรังเกียจลูกคนใด ให้ความช่วยเหลือแก่ลูกทุกคนเมื่อลูกมีทุกข์เดือดร้อน และมีความยินดีเสมอเมื่อลูกได้ดีมีความสุข มีลาภ มียศ เมื่อช่วยลูกได้ดีแล้วก็วางเฉย ใจสงบ

อวสานชีวิตของโยม เมื่อได้ทำบุญอายุในเดือนมีนาคม ๒๕๓๑ เลี้ยงพระ ๘๕ รูปแล้วเดือนเมษายนสงกรานต์หลังจากมีการอาบน้ำประจำปีแล้วโยมมีอาการอ่อนเพลียและผอมลง กำลังก็น้อย อาหารก็รับประทานไม่ค่อยได้ ไม่ค่อยถ่ายอุจจาระ จึงนำเข้ารักษาในโรงพยาบาลสุขุมวิท แพทย์ตรวจพบว่าเป็นโรคไตล้มเหลว ไม่ทำงาน ได้ให้เลือด ให้น้ำเกลือเพื่อให้มีกำลัง ให้รับประทานยาจีนก็รู้สึกว่าอาการดีขึ้นมาก ต่อมาก็ล้มป่วยอีก นำไปรักษาในโรงพยาบาลอีก เมื่ออาการทุเลาก็นำกลับบ้าน ระยะต่อมาไม่นานนักก็มีอาการทรุดหนัก ข้าวปลาอาหารตลอดทั้งยาก็ไม่รับประทาน ลูกนำแพทย์มาให้น้ำเกลือที่บ้านจนให้ไม่ได้ ลูกทุกคนก็รู้ดีว่าแม่คงจะอยู่กับเราไม่นานแล้ว จะต้องจากไปแน่ไม่เกิน ๕ วัน ลูกทุก ๆ คนก็ทำใจรู้ในสภาวธรรมว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดาของสัตว์โลก ไม่มีใครที่จะหนีพ้นความตายไปได้ อาการของโยมเพียบหนัก นอนไม่ยอมลืมตา หายใจเพียงอย่างเดียว ทำเหมือนจะตายแต่ก็ยังไม่ตาย เหมือน

มีห่วงกังวลใจในสิ่งสำคัญที่ยังไม่เสร็จ เพราะเป็นสิ่งที่โยมเป็นห่วงและฝังใจมาก พอถึงวันพระแรม ๘ ค่ำ เดือน ๙ อุบาสกอุบาสิกาผู้รักษาศีลในพรรษาไปเยี่ยมและกราบไหว้เสร็จ อาตมาก็เข้าไปใกล้โยมบอกกับโยมด้วยความตื้นตันใจว่า โยมอย่าเป็นห่วงเลย พระนอนอาตมาปิดทองคำถึงหน้าอกแล้ว อาตมาจะทำให้เสร็จตลอดทั้งสร้างวิหารด้วย อย่าห่วงเลย สบายใจเถอะ เมื่อกล่าวจบสังเกตดูน้ำตาของโยมไหลออกมา น้องสาวคนเล็ก (ตุ๋ย) ก็เช็ดให้คงจะปลื้มใจหายกังวลห่วงใจ โดยลักษณะของคนที่ใกล้จะหมดลมน้ำตาจะแห้งไม่มี เมื่ออาตมากล่าวจบชีพจรที่ข้อเท้าของโยมอ่อนไม่เต้น ที่มือไม่เต้น แสดงว่าเริ่มตายทีละน้อย หายใจอยู่เพียงที่ท้องอย่างเดียว อาตมาก็ถอยออกมาแล้วโยมผู้ชายก็เข้าไปเอาดอกไม้ใส่มือให้ บอกว่าเทวดาท้าวเวสสุวรรณมารับแล้วให้ไปได้ โยมก็หายใจน้อยลง ๆ แล้วก็เงียบสงบลงเฉย ๆ ไม่มีอาการทุรนทุรายแต่อย่างใด เหมือนคนนอนหลับ เพราะโยมเคยได้ทำกัมมัฏฐานมานานจึงรู้จักทำใจของตัวเองได้ดีในสุดท้ายของชีวิต อานิสงส์ของการเจริญกัมมัฏฐานไม่หลงในเวลาตาย ตายไปแล้วก็เข้าสู่สุคติในภพหน้า โยมสิ้นลมหายใจเมื่อเวลา ๒๐.๒๐ น. วันอาทิตย์ที่ ๔ กันยายน ๒๕๓๑ ตรงกับวันแรม ๘ ค่ำ เดือน ๙ รวมอายุได้ ๘๐ ปี ๒ เดือน

พระครูพิศาลวุฒิกิจ (จำนงค์) ศรีพัด
บุตร-ธิดา

ความอาลัยของลูกที่มีต่อคุณแม่

แม่ของลูก โลกว่า มารดาของโลก
เพราะมวลโชค โลกได้ อาศัยแม่
โลกมีชัย เพราะอาศัย คุณแม่แท้
โลกจึงแปล้ ด้วยบุญ คุณแม่เอย

พระคุณแม่

โอ้ผู้ใด ใครเล่า จะเท่าแม่
พระคุณแน่ เหนือใคร ไปทุกสิ่ง
ลูกนึกเทียบ เปรียบสิ่งใด ไม่ได้จริง
ช่างใหญ่ยิ่ง ยากแสน จะแทนคุณ
ลูกรำพึง ถึงพระคุณ ของคุณแม่
สำนึกแน่ พระคุณท่าน นั้นใหญ่หลวง
ยิ่งคิดไป ใจยิ่งอ่อน สะท้อนทรวง
น้ำตาร่วง ไหลคลอ หล่อลูกตา
ด้วยลูกนี้ มิได้คิด เป็นนิจสิน
บางทีสิ้น รักแม่ ไม่แลหา
บางทีลืม หลงผู้อื่น ชื่นอุรา
อนิจจา ลูกนี้คิด ผิดจริงจริง

แม่จ๋าแม่	*ความรักแม่*	*นี้แน่นัก*
คุณแม่รัก	*ลูกของแม่*	*มาแต่ต้น*
รักของแม่	*มิได้มี*	*ราคีปน*
มีหรือจน	*แม่รักอยู่*	*มิรู้จาง*
รักของใคร	*ไม่เท่าศักดิ์*	*รักของแม่*
รักแม่แท้	*แม่รักอยู่*	*ไม่รู้สร่าง*
ศัตรูร้าย	*ก็ไม่กราย*	*มากั้นกาง*
ถึงรักนาง	*รักนาย*	*ก็ไม่เกิน*
แม่รักยศ	*รักศักดิ์*	*อัครฐาน*
หรือรักงาน	*สารพัน*	*รักสรรเสริญ*
รักสนุก	*ทุกสถาน*	*สำราญเหอญ*
รักไม่เกิน	*รักแม่*	*รักแท้เอย ฯ*

"โย มาตรํ ปิตรํ วา มจฺโจ ธมฺเมน โปสฺติ อิเธวนํ ปสํสนฺติ เปจฺจ สคฺเค ปโมทติ"

"คนใดเลี้ยงดูบิดามารดาโดยธรรม เทวดาและมนุษย์ย่อมสรรเสริญคนนั้นในโลกนี้ เมื่อเขาละโลกนี้ไปแล้วย่อมชื่นบานในสวรรค์"

วิธีสมาทาน

และ

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ของ

พระเทพสิทธิมุนี โชดก ป.๙

พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

วิธีสมาทาน

ผู้ที่จะสมาทานพระกรรมฐาน พึงปฏิบัติดังต่อไปนี้ :-

๑. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ผู้ให้พระกรรมฐาน

๒. จุดธูป เทียน บูชาพระรัตนตรัย

๓. ถ้าเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกา ให้สมทานศีลเสียก่อน

๔. มอบถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย

"อิมาหํ ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ"

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกาย ถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

๕. มอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์

"อิมาหํ อาจริย อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ"

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อครูบาอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๖. ขอพระกรรมฐาน

"นิพฺพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณตฺถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ"

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อทำให้แจ้งซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ต่อไป

๗. แผ่เมตตา

"อหํ สุขิโต โหมิ"

ขอให้ข้าพเจ้าถึงสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

"สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ"

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน ตลอดเทพบุตรเทพธิดาทุกองค์ พระภิกษุสามเณร และผู้ปฏิบัติธรรมทุก ๆ ท่านจงเป็นผู้มีความสุข ปราศจากทุกข์ไม่มีเวรไม่มีภัย ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๘. เจริญมรณานุสสติ

"อทฺธุวํ เม ชีวิตํ"

ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราต้องตายแน่เพราะว่าชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด เป็นโชคอันดี

ที่เราได้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ โอกาสบัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

๘. ตั้งสัจอธิษฐาน และปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย ต่อครูบาอาจารย์

"เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ"

พระพุทธเจ้า และเหล่าพระสาวกได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางเส้นนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจอธิษฐานปฏิญาณตน ต่อพระ-รัตนตรัย และครูบาอาจารย์

ตั้งแต่นี้ต่อไป ข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เท่าที่ตนสามารถ เท่าที่ตนมีโอกาสจะปฏิบัติได้ เพื่อบูชาพระรัตน-ตรัย และเพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน

"อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติยา รตฺนตฺตยํ ปูเชมิ"

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้ ด้วยสัจวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จผลสมความปรารถนาในเวลาอันไม่ช้าด้วย เทอญ.

๑๐. สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ

วิธีวิปัสสนากรรมฐาน

พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรปฏิบัติดังนี้ :-

วันแรก ให้กรรมฐานไปปฏิบัติ ๖ ข้อ คือ

๑. เดินจงกรม

เวลาเดินให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก สติจับอยู่ที่เท้า เดินช้า ๆ เวลายกเท้าขวาภาวนาว่า "ขวาย่างหนอ" ขณะที่ใจนึกว่า ขวาต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที เท้าที่ยกกับใจนึกต้องให้พร้อมกัน ขณะว่า ย่าง ต้องเคลื่อนเท้าไปพร้อมกัน ขณะว่า หนอ เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนาว่า "ซ้ายย่างหนอ" ปฏิบัติเหมือนกันกับขวาย่างหนอ

ส้นเท้ากับปลายเท้า ห่างกันประมาณคืบหนึ่งเป็นอย่างมาก เมื่อเดินสุดเสื่อ หรือสุดถนน หรือสุดสถานที่ให้เอาเท้าเคียงกัน แล้วหยุดยืนภาวนาว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ช้า ๆ สัก ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกร่างกาย แล้วกลับ จะกลับข้างซ้ายหรือข้างขวาก็ได้ เวลากลับส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกปลายเท้าข้างที่จะกลับแล้วภาวนาว่า "กลับหนอ" พร้อมกันกับหมุนเท้าไป ส่วนเท้าอีกข้างหนึ่งให้ยกขึ้นแล้วหมุนไปตาม โดยภาวนาว่า "กลับหนอ ๆ" เช่นเดียวกัน ให้หมุนเวียนไปอย่างนี้ จนกว่าจะได้ที่ที่ตนต้องการ แล้วยืนภาวนาว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง แล้วเดินจงกรม ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไป

ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ประมาณ ๓๐ นาทีเป็นอย่างต่ำ ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างสูง

๒. นั่ง

ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อน เวลานั่งให้ค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า "นั่งหนอ ๆ" ให้ภาวนาอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย

วิธีนั่ง นั้น ให้นั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง แต่จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้

นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง พองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง ให้ภาวนาว่า พองหนอ ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน เวลาหายใจออก ท้องยุบ ให้ภาวนาว่า ยุบหนอ ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญ ให้สติจับอยู่ที่อาการพองยุบเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกและอย่าตะเบ็งท้อง ให้นั่งภาวนาอย่างนี้ตลอดไป อย่างต่ำประมาณ ๓๐ นาที อย่างสูงประมาณ ๑ ชั่วโมง

๓. เวทนา

ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้า**เวทนา** คือ ความเจ็บปวด เมื่อย คัน เป็นต้น เกิดขึ้น ให้ปล่อยพองยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่เจ็บหรือปวด เมื่อย คัน นั้น พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอ ๆ หรือคันหนอ ๆ สุดแต่เวทนาจะเกิดขึ้น

เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้องว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปอีกจนกว่าจะครบกำหนด

๔. จิต

ในเวลาที่นั่งอยู่นั้น ถ้า**จิต** คิดถึงบ้าน ถึงทรัพย์สมบัติ หรือ กิจการงานต่าง ๆ ให้เอาสติปักลงไปที่หัวใจ พร้อมกับภาวนาว่า คิดหนอ ๆ จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนด พองยุบต่อไปอีก

แม้ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ก็ให้กำหนดเช่นกันคือ ถ้าดีใจ ก็กำหนดว่า ดีใจหนอ ๆ ถ้าเสียใจให้กำหนดว่า เสียใจหนอ ๆ ถ้าโกรธให้กำหนดว่า โกรธหนอ ๆ เป็นต้น

๕. เสียง

ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเสียงดังหนวกหู ให้ใช้สติกำหนดที่หู ภาวนาว่า "ได้ยินหนอ ๆ" จนกว่าจะหายหนวกหู เมื่อหายหนวกหู แล้ว ให้กำหนดพองยุบต่อไป

๖. นอน

เวลานอน ให้ค่อย ๆ เอนลง พร้อมกับภาวนาตามไปว่า นอนหนอ ๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้สติจับอยู่กับอาการ เคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาไว้ที่ท้อง พร้อมกับภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ๆ ต่อไป ให้คอยสังเกตให้ดี ว่าจะหลับไปตอนพองหรือตอนยุบ

๑. **วันแรก** ใช้ปฏิบัติเพียงเท่านี้ วันต่อไปให้ไปส่งอารมณ์ กับพระอาจารย์

๒. **วันที่ ๒** ให้เพิ่มบทเรียน ๑ บท คือ กำหนดต้นจิต เมื่อผู้ปฏิบัติมาส่งอารมณ์ พระอาจารย์ต้องถามให้ละเอียดนับแต่การเดิน การนั่ง เวทนา จิต และนอน แล้วถามสภาวะต่อไป เสร็จแล้วเพิ่มบทเรียน

การเพิ่มบทเรียน นี้ คือ ให้กำหนดต้นจิต ต้นจิตได้แก่ความอยากนั้นเอง เช่น อยากลุก อยากยืน อยากเดิน อยากนั่ง อยากนอน อยากถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

เวลาจะลุก ให้เอาสติปักลงไปที่หัวใจ ภาวนาว่า อยากลุกหนอ ๆ เวลาลุกให้ภาวนาว่า ลุกหนอ ๆ ๆ

เวลาจะเดินให้ภาวนา อยากเดินหนอ ๆ ๆ

เวลาเดินให้ภาวนาว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ดังนี้

หมายเหตุ ข้อสำคัญเราจะทำอะไรทุกอย่างให้กำหนดต้นจิตทุก ๆ ครั้ง เวลาจะรับประทานให้ภาวนาว่า "อยากหนอ ๆ" เวลาจะรับประทานให้ภาวนาว่า รับประทานหนอ ๆ เป็นต้น

๓. **วันที่ ๓ หรือวันที่ ๔-๕** ให้เพิ่มบทเรียนอีก การเพิ่มบทเรียนในวันนี้ คือเพิ่มการกำหนดทวาร ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีวิธีปฏิบัติดังนี้คือ

๑. เวลาตาเห็นรูปให้กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่ตา

๒. เวลาหูได้ยินเสียงให้กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่หู

๓. เวลาจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่จมูก

๔. เวลาลิ้นได้รส ให้กำหนดว่า รสหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

๕. เวลากายถูก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ

ตั้งสติไว้ตรงที่ถูก

๔. **วันต่อไป** เมื่อญาณที่ ๑-๒ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๒ ว่า "ยกหนอ เหยียบหนอ"

๕. **วันต่อไป** เวลากำหนดว่า ยุบหนอ นั้น ถ้ารู้สึกว่าทิ้งจังหวะได้นานนิดหนึ่งท้องจึงพอง ให้เพิ่มนั่งหนอได้

ตอนว่า นั่งหนอ นั้น รูปนั่งปรากฏในใจดุจเราส่องกระจกชั่วแวบเดียวเท่านั้น

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้

ก. เวลาเดินได้ ๒ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ

ข. เวลานั่งได้ ๓ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑-๒ พองหนอ ยุบหนอ

ระยะที่ ๓ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

๖. **วันต่อไป** เมื่อญาณที่ ๓ และที่ ๔ เกิดแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๓ ว่า

ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม เป็น ๓ ระยะ ดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ

๑๐-๒๐ นาที

๗. **วันต่อไป** เวลากำหนด พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ เมื่อถึงตอนที่ว่านั่งหนอนั้น ถ้ากำหนดว่านั่งหนอแล้ว แต่ยังทิ้งระยะห่างอยู่ คือ ท้องยังไม่พองขึ้น ให้เพิ่มถูกหนอได้อีก แต่ถ้าผู้ใดกำหนดเพียงพองหนอ ยุบหนอ ก็ได้สมาธิอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องเพิ่มบทเรียนให้แก่ผู้นั้นอีก หรือคนเฒ่าคนแก่ หรือเด็ก ๆ ก็ไม่ควรเพิ่ม เวลาเดินใช้เพียงขวาย่าง ซ้ายย่าง ก็พอแล้ว ถึงเวลานั่งก็ใช้เพียงพองหนอยุบหนอ เท่านั้น ถ้าเพิ่มบทเรียนให้มากกว่านั้นจะทำให้ฟั่นเฝือ และไม่ได้ผลดี

เมื่อถูกเพิ่มหนอเข้าไปอีก จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ

หมายเหตุ คำว่า ถูกหนอ ในที่นี้ หมายเอา ถูกที่ก้นย้อย คือ ก้นย้อยถูกกับพื้น แล้วเอาสติปักลงไปตรงที่ถูกนั้น

ยุบ นั่ง ถูก ทั้ง ๓ นี้ ต้องให้อยู่ในระยะเดียวกัน เมื่อว่าถูกหนอแล้ว ท้องจึงจะพองขึ้น

๘. **เมื่อญาณที่ ๕-๖-๗ เกิดขึ้นแล้ว** ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มระยะที่ ๔ ดังนี้ คือ :-

ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม ก็ได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ

๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

๙. **เมื่อญาณที่ ๘-๙-๑๐ เกิดขึ้นแล้ว** ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มระยะที่ ๕ ดังนี้

ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

เมื่อญาณที่ ๑๑ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มระยะที่ ๖ ดังนี้

ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐

นาที

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๖ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ถ้ามีเวลามากให้เดินระยะละ ๑๐ นาที รวมเป็น ๑ ชั่วโมง ถ้ามีเวลาน้อย ให้เดินระยะละ ๕ นาที รวมเป็น ๓๐ นาที แล้วจึงนั่ง

ส่วนการนั่งนั้นให้เพิ่มถูกอีก ๖ แห่ง ดังนี้

๑. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูก้นย้อยข้างขวา)

๒. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกก้นย้อยข้างซ้าย)

๓. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกเข่าข้างขวา)

๔. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกเข่าข้างซ้าย)

๕. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกตาตุ่มขวา)

๖. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกตาตุ่มซ้าย)

เป็นอันได้ความว่า บทเรียนนี้ครบบริบูรณ์แล้ว ญาณที่ ๑๑ คือ สังขารุเบกขาญาณ ก็แก่กล้าพอสมควร เมื่อญาณที่ ๑๑ นี้ ครบองค์คุณ ๖ ประการแล้ว พระอาจารย์ต้องเตือนผู้ปฏิบัติมิให้ประมาท ให้ปฏิบัติเคร่งครัดระมัดระวังให้มาก เพราะจวนจะได้ผลดีเต็มที่แล้ว

ถ้าผู้ใดไม่ประมาท ผู้นั้นจะได้ผลดี โดยไม่นานเลย ประมาณ ๒- ๓ วันเท่านั้น

ถ้าผู้ใดประมาทขาดการกำหนดติดต่อกัน ผู้นั้นจะได้ผลช้า อาจจะเลยไปถึง ๕ วัน ๑๕ วัน หรืออาจจะไม่ได้ผลเลยก็เป็นได้

อธิษฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสภาวะปรากฏชัดดีแล้ว พระอาจารย์พึงให้อธิษฐานดังนี้

วันแรก

ให้เดินจงกรมแล้วนั่งลง อธิษฐานว่า "ธรรมวิเศษเบื้องสูงที่ยังไม่เกิด ขอจงให้เกิดขึ้นภายใน ๒๔ ชั่วโมง" แล้วให้กำหนดพองยุบต่อไป (ถ้าผู้ปฏิบัติที่บ้านมีเวลาน้อยอธิษฐานว่า "ธรรมวิเศษเบื้องสูงที่ยังไม่เกิด ขอจงให้เกิดขึ้นภายในชั่วโมงนี้" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป ให้อธิษฐานทุกครั้งที่นั่ง)

วันที่ ๒

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า "ภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป (ถ้าผู้ปฏิบัติที่บ้าน ก็อธิษฐานว่า "ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป)

วันที่ ๓

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า "ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป (ถ้าผู้มีเวลาน้อย ก็ขอให้อธิษฐานว่า ภายใน ๓๐ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป)

วันที่ ๔

ให้เดินจงกรมแล้วนั่งอธิษฐานว่า "ภายใน ๓๐ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับ เกิดขึ้นให้มาก" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป (ถ้าผู้มีเวลาน้อย ให้อธิษฐานว่า "ภายใน ๑๕- ๑๐- ๕ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก แล้วกำหนดพองยุบต่อไป)

วันที่ ๓

ให้เดินจงกรมแล้วนั่งอธิษฐานว่า "ภายใน ๑๕- ๑๐- ๕ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป (ผู้มีเวลาน้อยให้อธิษฐานว่า ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ ๕ นาที แล้วกำหนดพองยุบต่อไป)

วันที่ ๖

ให้เดินจงกรมแล้วนั่งอธิษฐานว่า ภายในชั่วโมงนี้ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ ๕ นาที แล้วกำหนดพองยุบต่อไป

ถ้าสงบได้ ๕ นาที ต่อไปก็ให้อธิษฐานว่า "ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ์ ๑๐ นาที" ถ้าได้ ๑๐ นาทีแล้ว ก็ให้อธิษฐานเพิ่มขึ้นไปเป็น ๒๐-๓๐-๔๐-๕๐ นาที จนถึง ๑-๒-๓-๔-๕-๖ ชั่วโมงเป็นต้น

กาารปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องสงบ ไม่ใช่เรื่องยุ่งเย็นใจตลอดเวลา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการปฏิบัติธรรมชั้นสูงสุดของพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ ถึงสันติสุขอย่างแท้จริง

พระชินะบัญชรคาถา
ของ
สมเด็จโต วัดระฆังโฆสิตาราม กรุงเทพมหานคร

๑. ชะยาสะนากะตา พุทธา เชตะวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ นะราสะภา
๒. ตัณหังกะราทะโย พุทธา อัฏฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเก เต มุนิสสะรา
๓. สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง อุเร สัพพะคุณากะโร
๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิเณ
โกญฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสมิง โมคคัลลาโน จะ วามะเก
๕. ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะราหุลา
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุภาสุง วามะโสตะเก
๖. เกสะโต ปิฏฐิภาคัสมิง สุริโยวะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิโต มุนิปุงคะโว
๗. กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะวาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร
๘. ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ อุปาลีนันทะสีวะลี
เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา นะลาเฏ ติละกา มะมะ

๙. เสสาสีติ มะหาเถรา   วิชิตา ชินะสาวะกา
เอตาสีติ มะหาเถรา   ชิตะวันโต ชิโนระสา
ชะลันตา สีละเตชนะ   อังคะมังเคสุ สัณฐิตา
๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาสิ   ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง
ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ   วาเม อังคุลิมาละกัง
๑๑. ขันธะโมระปะริตตัญจะ   อาฏานาฏิยะสุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาสิ   เสสา ปาการะสัณฐิตา
๑๒. ชินาณาวะระสังยุตตา   สัตตัปปาการะลังกะตา
วาตะปิตตาทิสัญชาตา   พาหิรัชฌัตตุปัททะวา
๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ   อะนันตะชินะเตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ   สะทา สัมพุทธะปัญชะเร
๑๔. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ   วิหะรันตัง มะหีตะเล
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ   เต มะหาปุริสาสะภา
๑๕. อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข   ชินานุภาเวนะ ชิตูปัททะโว
ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโฆ   สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย
สัทธัมมานุภาวะปาลิโต   จะรามิ ชินะปัญชะเรติฯ

คำที่สะกดมีเครื่องหมาย ๔ อยู่บน ให้อ่านกึ่งมาตราเสียง (เป็นทั้งตัวสะกดและตัวนำ)

สำนวนแก้ของพระราชวิสุทธิเวที (เที่ยง ป.ธ.๘) วัดระมังฯ